

Plod, který se užívá u nadváhy a obezity na snížení váhy.

### Popis

Ovocný strom, který roste v jižní Indii a Thajsku.

### Co se v Garcinii nachází

Garcinia cambogia obsahuje kyselinu hydroxycitronovou, která omezuje tukovou syntézu a tím navozuje hubnutí. Nachází se v ní mnoho přírodního antioxidantu vitamínu C.

### Zdravotní účinky

**Nadváha, obezita a hubnutí.** Pro hubnutí je důležité, že Garcinia je známá jako spalovač tuků, podstatně zabraňuje ukládání tuků ze stravy a přeměně kalorií na tuk. Garcinia podporuje hubnutí a snižuje pocit hladu (podporuje ukládání glykogenu, zásobního cukru, čímž si mozku posílá signál, snižující pocit hladu). Zpomaluje přeměnu cukrů na tuky, čímž brání ukládání tuků do tukových zásob. Zvyšuje tvorbu tepla a spalování kalorií a tuků na energii. Neovlivňuje hubnutí přes nervový systém

**Sport.** Garcinia podporuje ukládání zásobního cukru glykogenu v játrech a ve svalech, čímž zvyšuje dostupnost okamžitého cukru pro sportovní výkon.

**Cholesterol, tuky.** Zlepšuje metabolismus tuků, snižuje triglyceridy a cholesterol.

**Srdce.** Reslim prostřednictvím vitamínu C posiluje srdce. Zlepšením metabolismu tuků chrání srdce před infarktem.

**Zahlenění.** Podporuje dobouřábní toxických látek a zahlenění.

### Kde se Garcinia nachází

Garcinia cambogia se nachází v přípravku, který podporuje hubnutí s názvem [Reslim](#). V kombinaci s dalšími bylinami působícími na metabolismus účinně podporuje spalování tuků a hubnutí.

### Dávkování

Standardní dávka je 1 kapsle 3x denně s jídlem. Nebo lze užívat takto: Počáteční dávka 2 kapsle denně 30 minut před snídaní, po 2-3 dnech zvýšit na 3 kapsle denně, 1 kapsle ráno po snídaní, 30 minut před obědem a večer, s mlékem nebo vodou.

### Souhrn účinků

- hubnutí
- spalování tuků
- zrychlení metabolismu